❤❤❤घरेलू उपचार एवं ज्ञान:- हमारे सदस्यों का पूरे विश्व से फोन आ रहे है... इससे जो डॉकटर की डायरी मे जो कॉमन सवालो का जवाब अक्सर होता है... □
□□👧□👧□👧□👧□👧□

🤍आजकल हर किसी को कभी सिर दर्द, कभी उल्टी ,कभी जुखाम, कभी कफ, कभी खाँसी सुन रहा है, आज उसी विषय पर कैसे घर के सामान का प्रयोग करे शिखते है

🤍कभी अचानक समस्या आने पर समझ नही आता क्या किया जाए, तो इसे सब नॉट करके रखे

🤍हर घर मे ये 26 वस्तु होगी ही 48 नही तो!

1 आवला

2 हरड़

3 बहेडा

4 वंशलोचन

Webtopdfconverter.com

5 सोंठ

6 गिलोय

7 छोटी पीपर

8 मेथी दाना

9 अजवाइन

10 मुलेठी

11 काली मिर्च

12 दालचीनी

13 लोंग

14 जीरा

15 तुलसी

16 अर्जुन की छाल का पाउडर

17 लहसुन

18 पुदीना

19 नीम्बू

20 शतावरी

21 धनिया

22 इलाइची

23 गुड़हल पाउडर

24 हल्दी-

25 एलोवेरा

26 सरसो का तेल

🤍सर्दी जुखाम:-

Webtopdfconverter.com

100 ग्राम पानी ले,इसमे 1 चमच्च तुलसी के पत्ते, आधा चमच्च सोंठ, आधा चमच्च काली मिर्च पाउडर, आधा चमच्च दालचिनी पाउडर, डालकर 5 मिनट गर्म करें दिन में 4 बार बनाकर गर्म गर्म पिए

💚कफ :-

100 ग्राम पानी ले,इसमे 2 चमच्च मुलेठी पाउडर डालें 5 मिनट गर्म करें, दिन में 3 बार बनाकर गर्म गर्म पिये

💚खून पतला करना:-

100 ग्राम पानी ले,इसमे एक चमच्च सोंठ, आधा चमच्च लहसुन, आधा चमच्च गुड़हल पाउडर डाल कर 5 मिनट गर्म करें

रात को खाने के बाद एक बार पिये

नॉट- अदरक लहसुन हल्दी या अदरक कालीमिर्च हल्दी का एक चम्मच पेस्ट भी यही काम करता है सुबह खाली पेट लें।

💚सांस फूलना, अस्थमा, कोई वायरल बीमारी:-

2 चमच्च वंशलोचन, 1 चमच्च छोटी पीपर, आधा चम्मच दालचीनी, आधा चम्मच इलाइची 4 चमच्च शहद में मिलाये दिन में 3 बार सेवन करे

💚कब्ज:-

50 ml गुनगुना पानी ले, इंसमे एक चमच्च त्रिफला मिलाये त्रिफला समान अनुपात का हो, दिन में 3 बार सेवन करे

💚बुखार:-

100 ग्राम पानी ले, इंसमे 3 चमच्च गिलोय ले, एक चम्मच तुलसी ले, 5 मिनट गर्म करें, दिन में

Webtopdfconverter.com

3 बार ताज़ा बनाकर पिये

💚सिर दर्द :-

100 ग्राम पानी ले, आधा चमच्च सोंठ, आधा चम्मच काली मिर्च, आधा चमच दालचीनी ,आधा चम्मच लोंग मिलाकर 5 मिनट गर्म करें, और पिये

💚अपच(इनडाइजेशन):-

100ml पानी ले,एक चँम्मच अजवाइन, आधा चमच्च मेथी,आधा चमच्च कालीमिर्च, आधा चम्मच दालचीनी, आधा चम्मच काला नमक डालें, 5 मिनट गर्म करें, दिन में 3-4 बार पिये

💚जी खराब होना ,उल्टी:-

50ml पानी ले, एक चम्मच सोंठ, एक चम्मच पुदीना, आधा निम्बू का रस, एक चम्मच शहद (या गुड) को पानी में मिलाएं,और पिए, गर्म नही करना है दिन में 3 बार

💚हड्डियों ,जोड़ो में दर्द(जॉइंट पेन):-

50 ml पानी ले, इसमे आधा चम्मच सोंठ आधा चम्मच काली मिर्च, आधा चम्मच हल्दी, चुटकी भर काला नमक मिलाइए औऱ पिये गर्म नहीं करना और सरसों के शुद्ध तेल को गर्म करके मालिश करे, दोनो काम दिन में 2 बार !

💚डायरिया:-

एक चम्मच सोंठ, एक चम्मच दालचीनी, एक चम्मच जीरा,एक चमच्च शहद में मिलाये दिन में 3-4 बार खायेँ, पानी पीते रहे

💚त्वचा पर लाल चककत्ते (स्किन रैशेस):-

5 चम्मच एलोवेरा का रस ले शुद्ध, इंसमे 10 बूँद पानी डालें दिन में 4-5 बार चक्कतो पर लगाये।

Webtopdfconverter.com

💚पेट दर्द:-

50ml पानी लें, एक चम्मच सोंठ ले, एक चम्मच पुदीना का रस मिलाये चुटकी भर नमक डालें दिन में 3 बार पिये, पानी गर्म नही करना

💚दाँत दर्द:-

एक चम्मच लवंग का पाउडर लें, 2-4 बूंदे पानी की डाले दांत दर्द वाले हिस्से पर लगाये

💚कट जाना या घाव होना:-

5 चम्मच हल्दी, 5 चम्मच एलोबेरा ले, पेस्ट बनाएं, और घाव पर लगाये दिन में 3 बार, डेटोल न लगाएं

💚जल जाना:-

एलोवेरा को दिन में 4-5 बार लगाए

💚कान का दर्द:-

2 चमच लहसुन पीसकर, 20ml सरसो के तेल में गर्म करें, ठंडा होने पर कान में डाले दिन में 2 बार करें

💚उच्च रक्तचाप:-

100 ग्राम पानी ले, 2 चम्मच अर्जुन की छाल, 2 चमच्च गुड़हल का पाउडर, डालकर गरम करे दिन में 2 बार काढा बनाकर पिये

💚शुगर:-

100ml पानी ले, एक चम्मच मेथी, एक चम्मच जीरा, एक चम्मच धनिया, एक चमच्च हल्दी, डालकर 5 मिनट गर्म करें, दिन में 3 बार पिये

Webtopdfconverter.com

🤍नपुंसकता, स्पर्म काउंट में कमी:-

100 ml गर्म पानी मे एक चम्मच वंशलोचन, एक चम्मच शतावरी, एक चम्मच गिलोय, डालकर दिन में 2 बार पिये

नोट- चूना भी रामबाण है गन्ने के रस मे यदि पथरी न हो तो

🤍महिलाओ के गर्भशाय औऱ मासिक से जुड़ी समस्या:-

100ml पानी ले, 2 चम्मच शतावरी चूर्ण मिलाये , 5 मिनट गर्म करे, दिन में 2 बार पिये

🤍बड़ो के लिए मात्रा सभी के साथ ही है🤍

🤍40 किलो तक वजन वाले बच्चो को मात्रा आधी पिलाए🤍

🤍20 किलो तक के बच्चो को 40 किलो वालो से भी आधी मात्रा दे🤍

🤍दंत मंजन :-

आंवला, हरड़, बहेडा, लवंग, पुदीना, हल्दी, नमक सभी को बराबर मात्रा में मिलाये दिन में 2 बार दाँत साफ करें

🤍सिर् धोने के लिए:-

आवला हरड़ बहेडा के मिश्रण को रात पानी मे भिगोए , सुबह बालो पर 30 मिनट लगाए फिर बाल धो ले

नोट- आंवला रीठा शिकाकाई भी यही काम करता है

🤍मुंह साफ करने के लिए(फेस वॉश):-

2 चमच्च एलोवेरा में 1/4 चमच्च हलदी मिळाये, 5 मिनट चेहरे पर लगाये फिर पानी से धो ले

Webtopdfconverter.com

इलाज से बेहतर बचाव है

स्वदेशी बने प्रकृति से जुड़े

धन्यवाद

Webtopdfconverter.com